

Emi Times

「エミタイムズ」

33

2024/11

インナーマッスルを鍛えて
ポッコリお腹にさよなら

沖縄出身の患者様が
施術を通じてリハビリに励み
音楽と共に心身の変化を実感

愛知県産キャベツの特徴と
おすすめレシピ！

かみや
施術者の神谷です



施術は患者様と共に進めるものであり
その訴えや思いを大切にします！

Emicia.Group

エミシアグループ



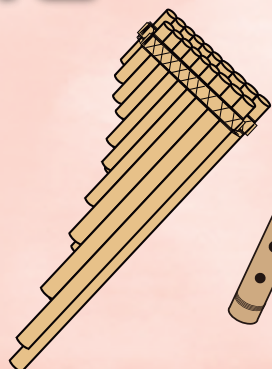
ショートステイ^{とき}
たんぽぽ鴉の里



患者様について

沖縄県出身でお酒好き・カラオケ喫茶で仲間と歌うのが大好きだった山内様。
2023年2月心原性脳塞栓症を患いその影響で左上下肢麻痺になり、病気を患ってからデイサービスでのカラオケが元気の源だという。
また最近の楽しみはTOK TOKでアフリカやインドの音楽を聴くこと。
時間を忘れてしまつて睡眠不足になることも・・・。
おすすめは『コンドルは飛んでいく』で、誰もが聞いたことがある壮大な音楽だそうです。
現在はたんぽぽ鴉の里をご利用され、いつも素敵な笑顔で施術を楽しみにされているそうです。

お体と心の変化



身体の変化としては、ほとんど動けなかった手と足に力が入り動かせるようになったことです。

電気鍼での施術で腰痛が緩和したこと。以前はコルセットをしなければならぬ状態から、コルセットを外せる状態にまで変化しました。

心の変化としては病気をしで真つ暗だった気持ちだが、よくなつていくんじゃないかという希望が持てるようになったところです。

エミシアを知った切っ掛けは何ですか??

以前は自宅で訪問マッサージを受けていたが、施設に居るタイミングでケアマネジャーさんからのご紹介でエミシアを利用することになりました。

気に入っているところ

いつも一生懸命な稲葉先生の施術が気に入っています。
電気鍼での施術で腰痛もよくなりましたし、やりたいと思っていた歩行訓練も一緒にしてくれるのでありがたいです。
また最近ではEMS（複合高周波治療器）という機械を使って動かない筋肉を動かすこともしています。施術してくださるたびによくなりそうな希望が持てるそうです。
自分だけではできない運動も週に4回施術時にできるので楽しみでもあり、頑張れます。

管理栄養士あさかによる 楽しく美味しい 食事時間

毎日を彩る、おいしい健康食のヒント！

冬に最適！ 愛知県産キャベツの特徴とおすすめレシピ

愛知県はキャベツの作付面積と産出額で全国1位を誇り、特に11月から5月にかけて、県内および全国各地に多く出荷されています。

その歴史は明治時代にさかのぼり、全国でも最も古い生産地とされています。名古屋市近郊で始まった栽培は、現在では田原市や豊橋市を中心とした東三河地域が主な産地です。

キャベツには春キャベツと冬キャベツがあり、愛知県で主に生産されているのは、葉が硬く、加熱しても煮崩れしにくい冬キャベツです。加熱で甘みが増し、煮込み料理に最適です。

選ぶ際は、中身がぎっしり詰まって重みのあるものを。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、この時期にぜひ取り入れて寒さに負けず元気に過ごしましょう。



『キャベツと豚肉のミルク煮ロール』豚肉に含まれるビタミンB1も風邪予防に◎

使用する材料

キャベツの葉・・・7枚
豚肉・・・7枚
水・・・50ml
牛乳・・・300ml
コンソメキューブ・・・1個
塩コショウ・・・少々
水溶き片栗粉・・・大さじ1



スープではなくミルク煮にすることでたんぱく質UP&カルシウムも同時に補えます。

栄養成分表示

エネルギー 345kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 21.5g
炭水化物 22.5g
食塩相当量 1.3g

『キャベツと豚肉のミルク煮ロール』の簡単作り方

- ① キャベツの葉を1枚ずつはがし、ラップに包んでやわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ② 半分～1/3に切った①に豚肉を重ねて巻いていき、爪楊枝でとめる。
- ③ 鍋に②と水を入れ、蓋をして2～3分中火で加熱する。
- ④ 残りの材料を入れて軽く煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。



稲葉先生について

一生懸命様々な角度からアプローチしてくれることがありがたい。今後も新しい施術があればどんどんお願いしたいです。

今後の目標

『手の動きが良くなるために機能訓練頑張りたい。』

『自分でなんとか歩きたい。』『足の装具をとりたい。』

『新しくできた仲間と一緒にカラオケ喫茶に行きたい』『家族に頼りっぱなしで心苦しく、自分でもどかしさを感じているので、少しでも自分でできることを増やしていきたいと考えています。』

ケアマネジャー様より

施設に入るタイミングの際、非常にリハビリに前向きなのでサポートしていただきたいと依頼しました。なかなか自身だけで運動することは難しいのでサポートしていただければ・・・。

訪問マッサージの際だけでもいろんなアプローチや歩行の練習していただけるので助かっています。

インナーマッスルを鍛えて

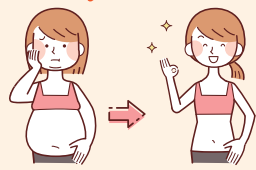
ポッコリお腹にさよなら



体幹を鍛えて、内側から自然にサポートする
自分だけのコルセットを手に入れよう。

理想のラインへ

お腹周りにある4つの筋肉、インナーマッスル。
鍛えれば、まるでコルセットのように働いて下腹がすっきり引き締まる！



ポッコリお腹の正体と インナーマッスルの重要性

腹筋運動にどれだけ取り組んでも、ポッコリお腹が思うように凹まないことがあります。実は、腹部の膨らみの原因はほとんどがインナーマッスルの筋力不足によるものです。腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群といったお腹周りのインナーマッスルが十分に働かなくなると、腹圧が低下し、内臓の重さに耐えられなくなると、特に下腹が出てしまいます。



一般的にシットアップやクランチなどの腹筋運動では、主にアウトマッスルが使われるため、インナーマッスルを効果的に刺激することが難しいのです。そのため、いくら頑張ってもお腹は凹まないのですが、インナーマッスルをしつかり鍛え、腹圧を高めることで、自分自身のコルセットが形成され、頑固なポッコリお腹がすっきり引き締まります。



四肢伸展運動

仰向けに寝て、両膝を腰幅に開き、股関節を90度に曲げます。両腕は肩幅に広げて床と直角になるように伸ばします。後頭部と腰をしっかりと床に押し付け、体を引き上げます。その後、手足を床に近づけるようにまっすぐ伸ばし、元の位置に戻します。左右を交代しながら同じ動作を繰り返します。



腹斜筋サイドツイスト

仰向けに寝て両腕を左右に広げ、肩甲骨が床につくように意識します。両膝を揃えたまま、股関節と膝を90度に曲げて持ち上げ、足を床から浮かせた状態をキープします。ゆっくりと脚を左右に倒し、右に倒すときは左肩、左に倒すときは右肩が浮かないように注意しましょう。脚が床につかない程度で止め、腹斜筋に負荷がかかっていると感じながら行います。息を吐きながら脚を倒し、吸いながら戻します。



30分寝ているだけで
9000回もの
筋トレが行える



もつと楽に
インナーマッスルを
強化したい方は
エミシア鍼灸接骨院(豊橋)では、複合高周波EMS『楽トレ』を活用したインナーマッスル強化施術を行っています。この施術は、従来の運動では刺激しにくいインナーマッスルを効果的に鍛えることができるため、自らの力での運動に比べてより高い効果が期待できます。ポッコリお腹を気にされている方にとって、理想のボディラインを手に入れるための強力なサポートとなるでしょう。



神谷 大地

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師
かみや だいち

よろしくお願いします。

初めまして神谷大地と申します。

エミシアに入職する前にも訪問マッサージの仕事をしていました。寝たきりに近い生活をされていた方が、施術や運動療法を通じて、少しずつ座る、立つ、足踏み、屋内歩行ができるようになり、最終的には一緒に屋外を散歩できるまでに回復したことを共に喜べたのが、この仕事の醍醐味だと感じています。

プライベートでは、サイクリングやハイキングなど体を動かすことが大好きで、最近では自転車で琵琶湖まで行き、そのまま琵琶湖を一周してきました。雨にもほとんど降られず、二日間で約300キロを走り、心地よい汗を流すことができました。しかし、実はお酒も大好きなので、なかなか体重が減らないのが悩みです。運動をしても、なかなか結果が出ないことを実感しています。



高齢の患者様に対しては、膝や腰に負担がかかることを考慮し、体重を少しでも減らすことが症状の改善につながるとアドバイスすることが多いです。しかし、私自身も「言うは易し、行ふは難し」と感じることがしばしばあります。実際、体重管理は簡単ではなく、取り組むことには努力が必要です。それでも、皆様の健康をしっかりとサポートするために、日々の施術を通じて、一緒に最善の方法を見つけていければと思っています。患者様と共に健康を目指すこのプロセスが、私にとって大変意義のあるものです。

施術は、単に施術者が行うものではなく、患者様との信頼関係を築きながら共に進める二人三脚のプロセスであると考えています。患者様の体調や症状だけでなく、日々の生活で感じられる悩みや思いを大切に、その声にしっかり耳を傾けながら最適な施術を提供することを心がけています。お互いの協力があってこそ、最良の結果が得られるものだと思っていますので、安心してお任せいただき、共に目標達成に向けて頑張っていければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

NEW

ベシックナソバー
ドノ競ニギザニオモオ

Emicia.Group

エミシアグループ

**エミシア**

鍼灸接骨院

☐ エミシア鍼灸接骨院

TEL:0532-35-9408

☐ 交通事故治療センター

TEL:0120-359408

**エミシア**

訪問鍼灸マッサージ

☐ エミシア豊橋本店

〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42.43

TEL:0532-35-9418 FAX:0532-35-9428

☐ エミシア名古屋店

〒466-0855 名古屋市昭和区川名本町 1 丁目 45

TEL:052-439-6070 FAX:052-439-6071

☐ エミシア一宮店

〒491-0053 一宮市今伊勢町本神戸字高野池 3 番地 2

TEL:0586-85-6677 FAX:0586-85-6687

脳梗塞リハビリ回復センター
Stroke Rehabilitation Recovery Center☐ 脳梗塞リハビリ回復センター

TEL:0532-35-9438



老人ホーム紹介センター

エミシアHOME

高齢者の住まい選びをサポート

☐ エミシア HOME

東三河エリア：TEL:050-5357-1049

名古屋エリア：TEL:090-3619-8204